



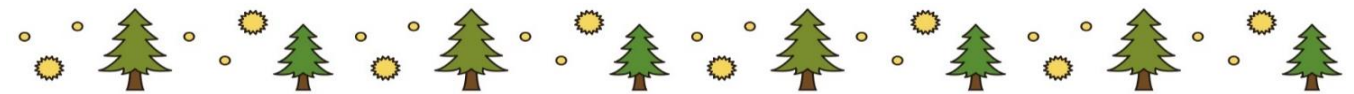
宮城県立石巻支援学校
保健室
令和 7年1月 31日

新年が始まって、あっという間に1か月が過ぎようとしています。2月も節分やバレンタインデーなど楽しみなイベントがありますね。『節分』の翌日をなんと呼ぶか知っていますか？『立春』と言って、昔の暦の上では、春の始まりとされる日です。まだまだ寒さの厳しい時期が続きますが、春の気配も見付けたいですね。

2月2日の節分で無病息災を願おう！！

今年の節分は、4年に一度のうるう年でできた1日分のずれを調整するために2月2日です。節分で行う『豆まき』は、病気や災害、邪気などの目に見えない災いの象徴である鬼を追い払い、一年の健康や安全を呼び込むことができます。

今年も健康に過ごせるように、『豆まき』をして、手洗い・うがい、規則正しい生活も続けていきましょう！



花粉症治療 いつからすればいい？



花粉症は、一度症状が出ると鼻の中の粘膜がどんどん敏感になり、悪化していきます。そうなる前に治療を始めれば、症状が出るのを遅らせたり、軽くしたりできます。



日本気象協会 2025年春の花粉飛散予測によると、東北地方南部の花粉の飛散は2月下旬頃からはじまり、量は例年より「やや多い」と予測されています。

花粉が飛び始める1~2週間前には治療を始めましょう

こんな天気の日には花粉がよく飛びます

- ★ 晴れて気温が高い
- ★ 風が強い
- ★ 空気が乾燥している
- ★ 雨上がりの翌日
- ★ 気温の高い日が2~3日続いたあと



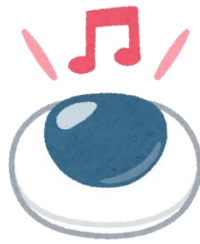
基本的な花粉症対策

- ☑ 花粉からマスク、ゴーグルなどで防護する。
- ☑ 必要以上の外出は控える。
- ☑ 花粉がつきにくい服装にする。
- ☑ 室内に入る前に花粉を落とす。



1月の保健室の様子

～保健室前の掲示物は、冬休み後に乱れがちな生活リズムをテーマにかるたにしました～



先生と一緒にやるにチャレンジ!

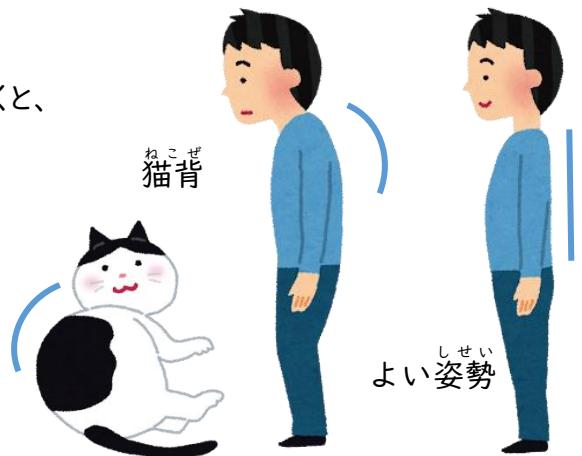
ボタンを押すと『今日のよみふだ』が聞こえます。

競い合っ、楽しんでいました。

2月の保健目標 「姿勢をよくしよう」

寒い季節は、自然と猫背になりがちです。猫背の姿勢が続くと、体に悪い影響が出てしまいます。

猫背は、ねこのように人間の背骨も丸まって、頭が前に出てきてしまう姿勢です。



猫背の悪い影響

- ▲頭痛や肩こりになる
- ▲疲れやすくなる
- ▲太りやすくなる
- ▲集中力が落ちる



猫背を防ぐためにできること

- ◎肩や首を温める
- ◎肩の力を抜く
- ◎おなかに軽く力を入れる
- ◎背筋を伸ばす



「ポケットハンド」を していませんが

「ポケットハンド」とはポケットに手を入れること。手が冷たくて暖かいポケットの中に入れてなくなる気持ちもわかります。

でもこの状態だと、自然と背中が曲がって姿勢が悪くなってしまいます。

もっと気を付けたいのが、転んだ時。手がポケットに入っていると、とっさに手



を出さず、歯が折れたり、頭をぶついたり、大けがにつながります。

「ポケットからすぐに出せるよ」と思うかもしれませんが、人が転ぶまでの時間は約1秒。でも人が転ぶと思ってから手を出すまでには3秒もかかって間に合いません。

寒い時は手袋をして、転倒に注意しましょう。

